

烹饪专业基础工技术培训教材

烹饪基础

国内贸易部饮食服务业管理司 编写

(上册)



中国商业出版社

烹饪专业高级工技术培训教材

烹饪基础

(上册)

国内贸易部饮食服务业管理司 编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基础/国内贸易部饮食服务业管理司编. —北京:

中国商业出版社, 1994. 12

烹饪专业高级工技术培训教材

ISBN 7-5044-1422-0

I. 烹… I. 国… III. 烹饪—基本知识—教材 N. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14666 号

责任编辑: 乔杰

烹饪专业高级工技术培训教材

烹饪基础

(上册)

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

1994 年 12 月第 1 版 1999 年 1 月第 4 次印刷

787×1092 毫米 32 开 13.75 印张 330 千字

印数: 8000—11000 册 定价: 27.50 元(全两册)

ISBN 7-5044-1422-0/TS·358

前 言

中国烹饪是科学、是文化、是艺术。我国的烹饪技艺历史悠久,是传统的文化遗产,国之瑰宝。社会经济的发展、科学技术的进步和人民生活水平的提高,促进了烹饪事业的繁荣与发展,同时也对餐饮行业的服务工作提出了更高的要求。为了继承、发扬、开拓、创新烹饪技艺,更好地适应社会发展需要,国内贸易部饮食服务业管理司组织编写了这套《烹饪专业高级工技术培训教材》,作为全国烹饪技术培训中心的高级工培训教材之一,同时也可作为行业工作人员和烹饪爱好者的自学参考书籍。

这套教材由林则普主编,孙培泉任副主编。

全套教材由《烹饪基础》、《烹调工艺》、《面点工艺》、《餐厅服务工艺》四种组成,以适应不同专业的需要。

《烹饪基础》,是烹调、面点、餐厅服务三专业的共用基础教材,全书为上、下两册,共分十篇。在结构内容上,依照总体的基础课程设置和不同专业的教学要求,较系统地把烹饪相关科技知识集于一体,并纳入教材各篇的章节体系。各专业可结合教学需要,从中取材。参加本书撰写的人员和分工是:第一篇陈光新;第二篇李彪、龙青蓉、丁志培;第三篇刘登峰;第四篇魏峰;第五篇陈光新、刘四元、曾凡琪、胡必荣;第六篇陈光新、贺习耀;第七篇向家方;第八篇陈飏;第九篇陈光新;第十篇邴跃来。参加本书审稿的有朱宝鼎、李志武、张振义等。林

则普、孙培泉总纂。在本书的编写过程中,得到武汉商业服务学院、四川烹饪专科学校、北京市服务管理学校、南京市第二商业局、广州东方宾馆、广西壮族自治区饮食服务公司等单位以及徐志虔、朱耀华、卿光国、辛秀敏、芦一、朱大文等同志的大力协助和支持,在此一并致谢。

由于编者水平有限,编写时间仓促,书中内容欠妥之处,敬请读者指正。

国内贸易部饮食服务业管理司

一九九四年四月

目 录

第一篇 烹饪概述.....	(1)
第一章 绪论.....	(1)
第一节 烹饪中的基本概念.....	(1)
第二节 中国烹饪学的学科体系.....	(4)
第二章 中国烹饪的起源和发展.....	(6)
第一节 中国烹饪的起源.....	(6)
第二节 中国菜肴的发展.....	(9)
第三节 中国面点的发展	(17)
第四节 餐厅服务的沿革	(22)
第三章 中国烹饪原理	(27)
第一节 烹饪的要素和作用	(27)
第二节 中国烹饪的特征	(31)
第三节 中国烹饪的技术规范	(37)
第四章 中国菜品属性	(45)
第一节 菜品的分类与命名	(45)
第二节 菜品的传承与变异	(51)
第三节 菜品的审美与考评	(55)
第四节 菜品的整理与规范	(58)
第五章 中国烹饪风味流派	(60)
第一节 风味流派的界定	(60)
第二节 中菜的流派	(65)
第三节 中点的流派	(77)
第六章 中国烹饪文化	(83)

第一节	丰富的中国烹饪遗产	(83)
第二节	烹饪文化其他表现形式	(91)
第三节	烹饪文化研究需要深入	(95)
第二篇	烹饪原料	(98)
第一章	绪论	(98)
第二章	植物性原料	(100)
第一节	植物性原料综述	(100)
第二节	近年开发引进的植物原料	(115)
第三章	动物性原料	(125)
第一节	动物性原料综述	(125)
第二节	近年开发引进的动物原料	(140)
第四章	调味原料及其他食品添加剂	(147)
第一节	调料	(147)
第二节	食品添加剂	(159)
第三篇	营养卫生	(173)
第一章	饮食营养卫生基础知识	(173)
第一节	营养素的生理功能及膳食供给量	(173)
第二节	食品污染	(183)
第二章	烹饪原料的营养卫生	(189)
第一节	动物性原料的营养卫生	(189)
第二节	植物性原料的营养卫生	(197)
第三节	调料及食品添加剂的营养卫生	(203)
第三章	烹饪工艺中的营养卫生	(207)
第一节	营养与合理烹调	(207)
第二节	烹饪工艺卫生	(216)
第四章	合理膳食	(222)

第一节	合理膳食结构·····	(223)
第二节	营养配餐与食谱编制·····	(229)
第五章	食物中毒和食源性疾病·····	(242)
第一节	食物中毒·····	(242)
第二节	食源性疾病·····	(252)
第四篇	烹饪化学·····	(256)
第一章	食品成分化学知识·····	(257)
第一节	水和无机盐·····	(257)
第二节	糖类·····	(260)
第三节	脂类·····	(266)
第四节	蛋白质·····	(272)
第五节	其他成分·····	(281)
第二章	菜点风味化学知识·····	(285)
第一节	菜点风味概述·····	(285)
第二节	菜点色泽与色素·····	(287)
第三节	菜点的香与嗅感物质·····	(294)
第四节	菜点滋味与呈味物质·····	(301)
第五节	菜点的口感和温感·····	(310)
第三章	烹饪工艺化学知识·····	(314)
第一节	水和无机盐与烹饪·····	(314)
第二节	糖类与烹饪·····	(321)
第三节	蛋白质与烹饪·····	(329)
第四节	脂肪与烹饪·····	(336)
第五篇	烹饪工艺美术·····	(343)
第一章	绪论·····	(343)
第一节	烹饪工艺美术的属性·····	(343)

第二节	烹饪工艺美术的地位·····	(345)
第二章	实用美术基础知识·····	(347)
第一节	透视与素描·····	(347)
第二节	图案与色彩·····	(357)
第三节	雕塑·····	(369)
第四节	实用美术字·····	(373)
第三章	菜肴装饰·····	(376)
第一节	概述·····	(376)
第二节	食品雕刻·····	(380)
第三节	工艺凉菜·····	(383)
第四节	工艺热菜·····	(388)
第四章	点心装饰·····	(393)
第一节	概述·····	(393)
第二节	面塑造象·····	(396)
第三节	裱花蛋糕·····	(400)
第四节	筵席点心·····	(403)
第五章	餐厅装饰·····	(407)
第一节	概述·····	(407)
第二节	餐室美化·····	(412)
第三节	台面设计·····	(424)
第四节	餐巾造型·····	(428)

第一篇 烹饪概述

第一章 绪 论

第一节 烹饪中的基本概念

一、烹饪、烹调、烹调工艺

烹饪,是人类为了满足生理需求和心理需求,把可食原料用适当方法,加工成为直接食用成品的活动。它包含烹调生产和饮食消费及与之相关的各种文化现象。烹饪一词,最早见于2700年前的典籍《易经·鼎》中,原文为“以木巽火,亨饪也。”《易经》是儒家经典著作之一。它在宗教迷信外衣下,介绍当时社会状况,保存了一些古代朴素辩证法的思想。“鼎”是先秦时代的炊、食共用器,形似庙里的香炉,初为陶制,后用铜制,还充当祭祀的礼器。“木”指燃料,如柴、草之类。“巽”的原意是风,此处指顺风点火。“亨”在先秦与烹通用,为煮的意思。“饪”既指食物成熟,也指食物生熟程度的标准,是古代熟食的通称。“以木巽火,亨饪也”就是:将食物原料置放在炊具中,添加清水和味料,用柴草顺风点火煮熟。由此可知,烹饪这一概念在古代包括了炊具、燃料、食物原料、调味品以及烹制方法诸项内容,反映出奴隶社会时期先民生活状况及其对饮饌的认识。还由于古代厨务没有明显分工,厨师既管做菜,又管做饭,还要酿酒、造酱、屠宰、储藏,因此烹饪一词,在古代实际是

食品加工制作技术的泛称。

烹调,制作菜肴、食品的技术。一般包括原料选择、粗加工、细加工、临灶制作、用火、调味以及装盘的全过程。烹调一词,在唐宋时期即已出现。如陆游《剑南诗稿·种菜》:“菜把青青间药苗,豉香盐白自烹调。”这时的“烹”加热烹炒,“调”即配料调味。

烹调工艺,是制作各类食品的全部加工技法及其流程的概称。它的主要作用在于将烹饪原材料制成可口的食品,即有目的有计划有程序地对烹调原料进行切割、组配、调味和烹制,使之成为能满足人们饮食需要的菜品的规范方法。

二、菜、菜式、菜品

菜、菜式、菜品都指通过烹调制成的食品。但是,按餐饮业的语言使用习惯,它们的含义也有一些细微区别。菜,含义比较宽广,有时是单称(如这道菜),有时是复称(如汤菜),其内涵要视具体语言环境而定。菜式,多指菜肴的品种花色(如烧烤菜式),主要见于南方。菜品,是手工食品的通称,包括菜点羹汤,如蒙古族菜品中就有“红食”与“白食”之分;现今使用菜品一词,主要是和轻工业食品、天然食品相区别。

三、面点、点心、小吃、主食

面点,是以米、麦、豆、薯等为主料,肉品、蛋奶、蔬果、调味品作辅料,通过制胚、包馅、成型、熟制等工序制成的食品。它的外延最宽,包括中点和西点、大路点心和筵席点心、日常小吃和节令小吃、通行面点和地方面点,以及历史名点、祭点、民族点心等。其特色是:历史悠久,品种丰富,帮式众多,宜时当令,可塑性强,在海内外影响深远。

点心,又称细点或花点,是面点中的一个大类。其特色是:

注重款式和档次,讲究造型和配器,玲珑精巧,观赏价值高,多作席点或茶点食用。有些地区如上海和广东等地将面点统称为点心。

小吃,也叫小食、零吃,系指正餐和主食之外,用于充饥、消闲的粮食制品或其它食品。也兼作早餐或夜宵。小吃的提法主要见于四川和北方,其特色为:一是用料荤素兼备,每份量大。二是多为大路品种,档次偏低。三是常由摊贩制作,在街头销售。四是地方风味浓郁,顾客众多。

主食,即面食。包括饭、粥、面、饼、包、饺、糕、粢等可以充当正餐的食品,一般由家庭或集体食堂制作,其特色也十分鲜明:一是用料大多单一,调配料较少,主要提供糖类,在膳食结构中占据主导地位。二是品种基本固定,四季三餐变化不大,人们食用已成习惯。三是工艺简便,易于掌握,现做现吃,且与菜肴配套。四是成本低廉,每餐必备,有明显的地区指向性。

四、烹饪史、烹调(面点)工艺学、烹饪学

烹饪史,是烹饪的历史。它主要研究烹饪的发展历程及其规律。它以历代的烹调原料、炊饮器皿、调制技法、菜品属性、筵席格局和菜系演变作中心课题,还要解答饮食市场、饮食民俗、食疗健身和烹饪等方面的问题,并要勾划出各个时代的饮食风貌,论其成就与不足。这门科学与社会经济史、农艺史、畜牧史、渔业史、食物保鲜史、生物化学史、饮食器械发展史、营养学史、食疗史、饮食风俗史、各族文化史、中外经济交流史等关系密切,是烹饪研究中的重要领域。

烹调(面点)工艺学,是研究烹调工艺的一门学科,是研究菜(点)烹调工艺中的法则与规律的科学。它着重探讨料、味、水、火、灶、器、刀、勺等诸要素在烹调中的作用,及其对菜品

(面点)质地的制约或影响;它要总结各类技法的规程,使烹调工艺科学化;并提出菜品(面点)质量检测和考评的理化指标和审美原则,研究如何制菜(点)才有利于健强国民体质,符合时代需求和国情;还要分析菜(点)风味特征的由来,建立科学的烹饪体系,中国烹调(面点)工艺学的研究目前刚刚起步,现有教材很不完善,需要几代人努力开拓。

至于烹饪学的属性,目前说法不一。有人认为,这是研究食物来源、烹制、保藏和提高食用价值的科学;有人认为,这是研究烹饪历史、烹饪原理、烹饪工艺的科学;有人认为,这是研究中国菜点及其生产与消费规律的科学,并且具有综合科学和边缘科学的属性。现在,第三种观点已被越来越多的学者认可,还有许多从业人员投入到这一研究的行列中来。考虑到本教材的目的要求,本书仅从概述的角度,对中国烹饪学的主要原理进行简要阐述。

第二节 中国烹饪学的学科体系

一、中国烹饪学的学科地位

中国烹饪学具有“导引”的属性,它统率着菜点制作、接待服务、经营管理等分支的基本原理,同时,它将烹饪的全部理论、知识与技能,围绕着菜品生产及销售这一核心问题集中揭示出来,以便高屋建瓴、纲举目张。另外,通过对中国烹饪学的学习,可以了解中国烹饪发展的概貌和基本原理,掌握菜品和菜系方面的有关知识,熟悉中国烹饪文化,在理论修养上有新的提高。

从中国烹饪的历史和现状看,古代烹饪理论不完整,缺乏这方面的专著;现代有些人则认为“中国烹饪有技无学”,许多

理论教材又是“以技代学”，因此造成思想认识上的偏颇，影响到烹饪事业的发展和烹饪科学的进步。恩格斯在《自然辩证法》中指出：“一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理论思维。”中国烹饪要保持领先地位，就应当重视系统深入的理论研究，重视科学知识的推广普及，将中国烹饪学摆在应有的位置上，使烹饪工作者能够适应中国和世界餐饮潮流发展的形势。

二、中国烹饪学的理论基础

中国烹饪学既是综合科学，又是边缘科学，它建立在自然科学、社会科学、美学与哲学的基础上，以相关的 50 多门学科作为自己的理论基础。例如，在原料开发、原料加工、原料保鲜、菜点烹制与饮食保健方面，它要分别利用动物学、植物学、微生物学、农学、林学、园艺学、水产学、畜牧学、能源学、机械学、制冷工艺学、冷藏工艺学、热学、力学、电学、风味化学、人体生理学、生理营养卫生学、临床营养卫生学、食养学、食疗学、食品检验学以及海洋开发工程、生物遗传工程、信息论、控制论的研究成果；在探讨烹饪历史、饮食民俗、菜品审美和饮食消费等课题时，它又要分别利用历史学、考古学、训诂学、文化史学、宗教学、民族学、民俗学、社会学、文学、心理学、工艺美术学、商品学、市场学、经营管理学以及经济地理、法学的基本原理作依据。同时，烹饪学还要以哲学和美学作指导，研究人对烹饪的审美关系，探寻其规律；按照辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，总结烹饪经验，阐明烹饪原理，揭示中华民族饮食的演变规律和发展趋势。

三、中国烹饪学的研究对象

中国烹饪学的重点是探寻菜品的时代气息、民族特色、东

方情味等矛盾的特殊性。从时间这条纵线看,它要研究菜品的发展历史,饮食市场的变迁,饮食民俗的由来,饮食文化的成因,烹饪的理论体系以及中菜的国际地位;从空间这条横线看,它要研究烹调原料的利用,炊饮器皿的属性,烹调工艺的民族特征,菜品风味的地域色彩,各种筵宴的格局,菜系的相互影响,食疗方剂的效用以及菜谱食经的编写方法。总之,它要在纵横交叉的十字网络上,以菜品为核心,把相关科研课题串通起来,准确回答烹饪工作者在实践中提出的问题,并指导实践,推动实践。

第二章 中国烹饪的起源和发展

第一节 中国烹饪的起源

一、饮食文明的进化

自从劳动创造世界、洪荒大地出现人类之后,饮食这个动物肌体与其生存环境进行基本物质交换的生活现象也就产生了。人类的饮食文明,经历过生食、熟食、烹饪三个阶段,各个国家和民族在这三个阶段的起止时间则不尽一致。在我国,生食、熟食与烹饪三个阶段的划分,大致是以北京猿人学会用火、以及1万年前发明陶器作为界标的。换句话说,我们祖先从生食到熟食,从火炙石煨到水煮盐拌,走过170万年的艰辛历程,直到学会制造最早的生活用具——陶罐,作为文明标志的烹饪术,始在华夏大地诞生。

我们的祖国,是世界文明发源地之一。170万年前,“人猿相揖别”,我国境内出现最早的人群——元谋猿人。元谋人和

60 万年前出现的兰田人、50 万年前出现的北京人，统称“猿人”。他们群居于洞穴或树上，集体出猎，共同采集，平均分配劳动所获，过着“茹毛饮血”、“活剥生吞”的生活，这便是中国饮食史上的“生食”阶段。

大约在 50 万年前，先民学会人工取火。继北京猿人之后陆续出现的马坝人、长阳人、丁村人、柳江人、资阳人、河套人以及山顶洞人，被考古学家称为“古人”或“新人”。出土文物证实，“古人”或“新人”尽管人处于原始状态，但已学会了用火烧烤食物、化冰取水、烘干洞穴、照明取暖、防卫身体和捕获野兽，进入了中国饮食史上的“熟食”阶段。熟食的最大贡献，就在于它从燃料和原料方面，为烹饪技术的诞生准备了物质条件。

中国社会进入距今 1 万年左右的旧石器时代晚期，生产力已有一定的发展，氏族公社最后形成，并出现原始商品交换活动。这一切又为烹饪技术的诞生准备了社会条件。特别是制造出适用的刮削器、雕刻器、石刀与骨椎，发明摩擦生火，学会烧制瓦陶，更为烹饪技术的诞生提供了必不可少的工具与装备。再加上盐的发现、制取与交换，梅子、苦瓜、野蜜与香草的采集和利用，进而初步解决了调味品的问题，至此，中国烹饪之道始而齐备，中国饮食史从此揭开“烹饪”这崭新的一页。

在学术界，也有把用火熟食化为烹饪诞生的标志，称为中国烹饪的萌芽时期，即火烹时期。

二、中国烹饪的产生

最早的烹饪技术，应是在火炙石煨基础上发展而成的水烹；只有在水烹中，燃料、炊具、原料、味料、技法五大要素才能得到初步的结合。又由于燃料、原料这两大要素在熟食阶段已

经出现,故而烹饪技术产生的直接触媒,则是陶器的发明、盐梅的使用以及连带而生的技法了。

中国烹饪的发明时间为什么只能推断在 1 万年前左右呢?这主要取决于炊具和调味品这两个必备条件的成熟情况。

首先说盐。盐作为自然界的一种天然物质尽管早就存在,但是将它用饮食,却有一个认识与实践过程。一方面,盐的收集制取,必须不断试验;另一方面,盐作为原始商品出现,也只能是在原始社会末期。“夙沙氏初煮海为盐”的传说,仰韶文化遗址出土的海水煮盐文物,距今都不过七八千年。因此盐作为调味品使用,不可能超过 1 万年左右的时间。

至于梅子、香草、苦果、野蜜用于制菜,大约与用盐的时间相仿。

其次说炊具。最早出现的无疑是陶器。在陶器问世之前,我们祖先进行熟食,只能靠几根支撑的树干或一片石板,那是不能称为炊具的。只有出现陶器,食物才有可能放在一定形状的容器内加热。李石英先生在其《人类熟食的开始和炊具的发展与演变》一文推断:中国陶器的出现,距今大约 1 万年左右;并且明确指出:“这是人类饮食史上划时代的一大进步”,“一切烹饪技术,也只有在炊具的诞生和使用之后,才能获得发展。”

因此从实质上讲,烹饪的发明就是陶烹与用盐的结合。不仅中国如此,世界许多文明古国也如此。

三、发明烹饪的意义

中国烹饪诞生之后,先民生活发生了质的飞跃。第一,彻底改变了茹毛饮血的生活方式,在摄食以维系生存这一关键问题上,使人与动物有了根本的区别。第二,火与盐的配合,可